

## **Materialien für das Pilates-Training zu Hause per Video**

Bitte besorge für die nächsten Stunden folgende Materialien. Ich habe soweit es geht Alternativen aufgeschrieben, falls man sich die Geräte nicht anschaffen möchte.

### **Außerdem:**

Ich verleihe auch gerne kostenfrei die Materialien aus dem Studio (Rolle, Bälle etc.) Hierfür bitte Kontakt mit mir aufnehmen – Abholung geht dann über die Holzkiste vor dem Studio.

### **Wir benötigen demnächst:**

- 1) Elastisches Band, Theraband, Fitness-Gummiband  
(hat man vielleicht irgendwo in der Schublade liegen ... sonst bitte besorgen)
- 2) Hanteln (1 kg oder etwas leichter oder schwerer)  
(Alternativ: gefüllte Wasserflaschen 0,3 oder 0,5 Liter)
- 3) Pilates-Rolle 90 cm oder 100 cm (von Sissel oder andere Marke)  
(Alternativ: 1 Schwimmnudel (gibt es z.B. bei Realkauf für ca. 4 Euro) oder ein oder zwei dick zusammen gerollte Handtücher)
- 4) Gymnastikball redondo Ball von Togu oder ähnliches Produkt Durchmesser ca. 22 cm  
(Alternativ: 1 Ballon oder ein anderer Ball)
- (5) zwei kleinere Bälle, Faszienbälle, Tennisbälle –  
(Tennisbälle kann ich auch kostenfrei in die Kiste legen bei Bedarf)
- 5) Einen Holzstick oder Besenstiel, Staubsaugerrohr, Stockschild etc.

Ich hoffe, dass es nicht zu viel Mühen macht dieses Material zu besorgen, aber die Stunden werden dadurch abwechslungsreicher und jedes Gerät kitzelt nochmal besondere Muskelgruppen heraus.

Bleib gesund und fit – Herzliche Grüße Brigitte